VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM



This book is shared by venkat mani...
if you like this or any comment let me know at
vm3567@gmail.com..

I was born genius.. But education ruined me...

வெள்ளரி சாதம்

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், வெள்ளரித் துருவல் - அரை கப், பச்சை மிளகாய் - 4, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு. தாளிக்க: கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா அரை டீஸ்பூன், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். பச்சை மிளகாய், இஞ்சியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். நெய்யைக் காயவைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து, வெள்ளரி துருவலையும் உப்பையும் சேர்த்து, 5 நிமிடம் வதக்கி இறக்குங்கள். அந்தக் கலவை யுடன் சாதம், எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்துக் கிளறிப் பரிமாறுங்கள்.



பிஸிபேளாபாத்



<u>தேவையானவை:</u> பச்சரிசி - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - அரை கப், சின்ன வெங்காயம் - 12, தக்காளி - 3, புளி - ஒரு சிறிய உருண்டை, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. வறுத்துப் பொடிக்க: காய்ந்த மிளகாய் - 6, தனியா - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கொப்பரை துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> அரிசியையும் பருப்பையும் நாலரை கப் தண்ணீர், மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து குக்கரில் வைத்து, இரண்டு விசில் வந்ததும் தீயைக் குறைத்து, 5 நிமிடம் கழித்து இறக்குங்கள். வெங்காயத்தை தோல் உரித்து, இரண்டாக நறுக்குங்கள். தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். வறுக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களில், கொப்பரையைத் தவிர, மீதி எல்லாவற்றையும் வெறும் வாணலியில் போட்டு சிவக்க வறுத்தெடுங்கள். கடைசியில் கொப்பரை துருவலையும் சேர்த்து, வறுத்து இறக்கி ஆறவிட்டுப் பொடித்துக்கொள்ளுங்கள்.

புளியை ஒரு கப் தண்ணீரில் நன்கு கரைத்து வடிகட்டுங்கள். குக்கரில் இருக்கும் சாதத்தை, அப்படியே (குக்கரோடு) மீண்டும் அடுப்பில் வைத்து, புளிக்கரைசலை அதோடு சேர்த்து, நெய், பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து, குறைந்த தீயில் 5 நிமிடம் நன்கு கிளறுங்கள்.

பிறகு, பொடித்து வைத்துள்ள தூளை அதில் தூவுங்கள். எண்ணெய், நெய் காயவைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, வெங்காயம் சேர்த்து நிறம் மாறும் வரை வதக்குங்கள். பிறகு, தக்காளி சேர்த்து, நன்கு கரைய வதக்கி சாதத்தில் சேருங்கள். எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து, 10 நிமிடம் கழித்து இறக்குங்கள். விருப்பம் உள்ளவர்கள் கடைசியில் 2 டீஸ்பூன் நெய் ஊற்றிக் கிளறி இறக்குங்கள்.

குறிப்பு: கொப்பரை என்பது தண்ணீர் சத்து இல்லாமல் இருக்கும். அது கிடைக்காத பட்சத்தில், தேங்காய் துருவலை, தண்ணீர் சத்து போக வெறும் வாணலியில் போட்டு நன்கு சிவக்க வறுத்துச் சேர்க்கலாம்.

பச்சைமல்லி சாதம்



தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

வறுத்து அரைக்க: மல்லித்தழை - ஒரு சிறிய கட்டு, உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயம் - ஒரு சிறிய துண்டு, புளி - சிறிய நெல்லிக்காய் அளவு, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 6.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியை சிறிது உப்பு சேர்த்து, உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். மல்லித்தழையை சுத்தம் செய்து, நன்கு அலசிக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, பெருங்காயம், உளுந்து, மிளகாய் சேர்த்து சிவக்க வறுத்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு, மல்லித்தழை, புளி சேர்த்து நன்கு வதக்கி இறக்குங்கள். இதை ஆறவிட்டு, சற்றுக் கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். வடித்த சாதத்தில், இந்த விழுதைச் சேர்த்து, நன்கு கலந்து வையுங்கள். அத்துடன் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, தாளித்து சேர்த்து, நெய்யை அதனுடன் சேர்த்து, நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்.

பசியைத் தூண்டும் இந்தப் பச்சைக் கொத்துமல்லி சாதம்.

தக்காளி, புதினா சாதம்



தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

அரைக்க: புதினா - ஒரு கைப்பிடி, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, பச்சை மிளகாய் - 4, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 4 பல், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன். தனியே அரைக்க: தக்காளி - 3. தாளிக்க: எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பட்டை - ஒரு துண்டு.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். புதினா, மல்லித்தழையை சுத்தம் செய்து, அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களுடன் சேர்த்து அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். தக்காளியைத் தனியே அரைத்து வடிகட்டுங்கள். எண்ணெய், நெய்யைக் காயவைத்து, பட்டை தாளித்து, புதினா-மல்லி விழுதைச் சேர்த்து, பச்சை வாசனை போகக் கிளறுங்கள். பிறகு, தக்காளி சாறு, சிறிது உப்பு சேர்த்து, தக்காளி சாறு சற்று பச்சை வாசனை போகும் வரை நன்கு கிளறி, அதில் சாதத்தைப் போட்டு நன்கு கிளறிப் பரிமாறுங்கள். வாசமும் நிறமும் சாப்பிட அழைக்கும்.

குறிப்பு: சற்றுப் புளிப்புச் சுவை விரும்புபவர்கள், ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

தால் பாத்



தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - அரை கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பூண்டு - 10 பல், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 3, நெய் - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: அரிசியையும் பருப்பையும் ஒன்றாகக் கழுவிக்கொள்ளுங்கள். பூண்டைத் தோல் உரித்துக்கொள்ளுங்கள். அரிசி, பருப்புடன் பூண்டு, சீரகம், மஞ்சள்தூள், உப்பு, 5 கப் தண்ணீரைச் சேர்த்து, குக்கரில் வைத்து மூடி, 2 அல்லது 3 விசில் வந்ததும் தீயைக் குறைத்து 5 நிமிடம் கழித்து இறக்குங்கள். பிறகு, நெய், கறிவேப்பிலை சேர்த்துக் கிளறிப் பரிமாறுங்கள். இந்த 'பாத்'துக்கு அப்பளம் அல்லது உருளைக்கிழங்கு பொரியல் நல்ல சைட்-டிஷ்.

குறிப்பு: சிறு குழந்தைகளுக்கும், வயோதிகர்களுக்கும், உடல்நிலை சரியில்லாதவர்களுக்கும் ஏற்ற எளிய டயட் இது. வாய்க்கு ருசியாக இருக்கும் இந்த சாதம், வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றக் கூடியது.

புளி சாதம்



தேவையானாவை: சாதம் - 2 கப், புளி - எலுமிச்சம்பழ அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன்,

உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 5, பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், வேர்க்கடலை (விருப்பப்பட்டால்) - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், நல்லெண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: புளியை அரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். அதனுடன் மஞ்சள்தூள், உப்பு, சாதம் சேர்த்துக் கலந்து அழுத்திவையுங்கள். ஒரு மணி நேரம் ஊறியபிறகு, எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேர்த்து, பொன்னிறமானதும் சாதத்தில் சூடாகக் கொட்டி (அப்போதுதான் புளியின் பச்சை வாசனை போகும்) கிளறுங்கள். விருப்பப்பட்டவர்கள், ஊறவைத்து வேகவைத்த கொண்டைக்கடலையை, வேர்க்கடலைக்குப் பதிலாக சேர்க்கலாம்.

முதல்நாள் செய்து மீந்த சாதத்தில் புளியைக் கரைத்து ஊற்றிவைத்திருந்துவிட்டு கூட, மறுநாள் இம்முறையில் தாளிக்கலாம். அருமையாக இருக்கும்.

காலிஃப்ளவர் ஊறுகாய் சாதம்



தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய காலிஃப்ளவர் துண்டுகள் - ஒரு கப், மிளகாய்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடுகுத்தூள் - அரை டேபிள்ஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - கால் கப்பிற்கும் சிறிது அதிகமாக, உப்பு - தேவை யான அளவு, பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் கப்.

செய்முறை: காலிஃப்ளவரை சுத்தம் செய்துகொள்ளுங்கள். அதனுடன் எலுமிச்சம்பழச் சாறு, மிளகாய்தூள், கடுகுத்தூள், பெருங்காயத்தூள், நல்லெண்ணெய், உப்பு சேர்த்து நன்கு பிசறி வையுங்கள். ஒரு நாள் முழுவதும் இது ஊறட்டும். (எலுமிச்சம்பழச் சாறை, உங்களுக்கு தேவையான புளிப்புச் சுவைக்கேற்ப சேர்த்துக்கொள்ளலாம்). இதுதான் ஊறுகாய்.

மறுநாள் அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள் (குழைவாகவும் வடிக்கலாம்). சூடான சாதத்தில், ஊறிய காலிஃப்ளவர் ஊறுகாயைப் போட்டு நன்கு கிளறுங்கள். நெய்யில் கடுகு தாளித்துச் சேர்த்துக் கலந்துவிடுங்கள். பிரமாதமான சுவை தரும்.

குறிப்பு: இந்த காலிஃப்ளவர் ஊறுகாயை ஒரு வாரம் வரை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துக்கொள்ளலாம், அவசரத்துக்கு பிள்ளைகளுக்கு லன்ச் தயாரிக்க உதவும்.

பொடி போட்ட எலுமிச்சை சாதம்



தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 3 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு.

பொடிக்க: காய்ந்த மிளகாய் - 4, கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், தனியா - அரை டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: சாதத்தை சிறிது உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். பொடிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை வெறும் கடாயில் நன்கு சிவக்க வறுத்துப் பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். இஞ்சி, பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயை காயவைத்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு தாளித்து, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் சேருங்கள். பிறகு, மஞ்சள்தூள், உப்பு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து இறக்கி, சாதத்தில் கலந்து, அத்துடன் பொடித்த பொடியையும் சேர்த்து, நன்கு கலந்து பரிமாறுங்கள்.

அரைத்த மாங்காய் சாதம்



தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

வதக்கி அரைக்க: புளிப்பான மாங்காய் துருவல் - அரை கப், பச்சை மிளகாய் - 5, பூண்டு - 3 பல், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து குழைவாகவோ அல்லது உதிராகவோ வடித்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, பச்சை மிளகாய், பூண்டு, தேங்காய், மல்லித்தழை, பெருங்காயம் சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கி மாங்காய் துருவலை சேருங்கள். இதை 3 நிமிடம் வதக்கி இறக்கி கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து அதில் சேருங்கள். இந்த கலவையை சாதத்துடன் கொட்டிக் கலந்து, கடைசியில் நெய் சேர்த்து பரிமாறுங்கள்.

பிக்னிக் போன்ற பயணங்களுக்கு இந்தக் கட்டுசாதம் சூப்பராக இருக்கும். தொட்டுக்கொள்ள தேங்காய் துவையல் சூப்பர் காம்பினேஷன்.

சட்னி சாதம்



தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு, நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

வதக்கி அரைக்க: சின்ன வெங்காயம் - 15, பூண்டு - 3 பல், காய்ந்த மிளகாய் - 6, புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து குழைவாக வடித்துக் கொள்ளுங்கள். வெங்காயத்தை மேல்புற சருகுத் தோலை மட்டும் நீக்குங்கள். பூண்டுப் பற்களை தோல் உரித்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, காய்ந்த மிளகாய் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வதக்கி, பூண்டு, வெங்காயம் சேர்த்து வதக்குங்கள். நன்கு நிறம் மாறும் வரை வதக்கி, புளி, உப்பு சேர்த்து இறக்குங்கள். ஆறியதும் நன்கு

அரைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து சேருங்கள். அத்துடன் சாதம், நெய் சேர்த்து நன்கு கலந்து சூடாக பரிமாறுங்கள்.

கறிவேப்பிலை சாதம்



தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு, நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

வறுத்து பொடிக்க: கறிவேப்பிலை - ஒரு கைப்பிடி, உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன். செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். வறுக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களில் கறிவேப்பிலை நீங்கலாக மற்றவற்றை சிவக்க வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். வெறும் கடாயில் கறிவேப்பிலையை நன்கு வறுத்தெடுத்து, வறுத்த பொருட்களுடன் சேர்த்து ஒன்றாக பொடித்து சாதத்துடன் கலந்து கொள்ளுங்கள். கடை சியில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு தாளித்து சேர்த்து, நெய் சேர்த்து கலந்து பரிமாறவும். உடல் நலனுக்கு உகந்த சாதம் இது.

உளுந்து சாதம்



தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு, நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

வறுத்து பொடிக்க: உளுத்தம்பருப்பு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 5, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கொப்பரை துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பூண்டு - 2 பல், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். வறுக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களில், பூண்டு நீங்கலாக மற்றவற்றை ஒன்றாக சிறு தீயில் சிவக்க வறுத்து, பிறகு பூண்டையும் சேர்த்து ஒரு புரட்டுப் புரட்டி எடுத்து பொடித்து சாதத்துடன் கலந்துகொள்ளுங்கள். அத்துடன் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து சேர்த்து, நெய் சேர்த்து நன்கு கலந்து பரிமாறுங்கள்.

பட்டாணி மசாலா சாதம்



தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 3, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, பட்டாணி - கால் கப்.

அரைக்க: தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 3 பல், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துவைத்துக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக அரைத்தெடுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கறிவேப்பிலை, வெங்காயம் சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கிய பின் சிறிது உப்பு, பட்டாணி சேர்த்து மேலும் 5 நிமிடம் வதக்குங்கள். பிறகு தக்காளி, மஞ்சள்தூள், அரைத்த விழுது சேர்த்து பச்சை வாசனை போக வதக்கி, வடித்த சாதம் சேர்த்து

நன்கு கலந்து பரிமாறுங்கள். குழந்தைகளின் லன்ச்சுக்கு செய்து அனுப்பினால், விருப்பமாகச் சாப்பிடுவார்கள்.

பூண்டு-வெங்காய சாதம்



தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், சின்ன வெங்காயம் - 10, பூண்டு - 8 பல், உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

வறுத்து பொடிக்க: காய்ந்த மிளகாய் - 6, மிளகு - அரை டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், நல்லெண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். பூண்டு, வெங்காயத்தை தோல் உரித்து பொடியாக நறுக்குங்கள். மிளகாய், மிளகு இரண்டையும் வெறும் கடாயில் வறுத்து பொடியுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு தாளித்து, வெங்காயம், பூண்டு, சிறிது உப்பு சேர்த்து, நன்கு வதக்குங்கள். இது நன்கு வதங்கியதும், மிளகாய், மிளகு தூளை தூவி நன்கு கிளறுங்கள். பிறகு கறிவேப்பிலை, சாதம் சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்.

கத்தரிக்காய் சாதம்



தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், கத்தரிக்காய் - 4, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

அரைக்க: தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம் - 6, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 3 பல், பச்சை மிளகாய் - 4, தனியா - ஒரு டீஸ்பூன், புதினா, மல்லி - தலா சிறிதளவு.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியை சிறிது உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். கத்தரிக்காய்களை மெல்லியதாக நீளவாக்கில் நறுக்குங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக அரைத்தெடுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு தாளித்து, மஞ்சள்தூளையும் கத்தரிக்காயையும் சேருங்கள்.

5 நிமிடம் வதக்கிய பிறகு, அரைத்த விழுது, உப்பு சேர்த்து பச்சை வாசனை போக வதக்கி, சாதத்தை சேர்த்து கிளறுங்கள்.

உருளை மசாலா ரைஸ்



தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், உருளைக்கிழங்கு - 2, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், தனியாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - அரை டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், மாங்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். உருளைக்கிழங்கை தோல் சீவி பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து உருளைக்கிழங்கை சேருங்கள். அத்துடன் உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். உருளைக்கிழங்கு வெந்ததும் மற்ற தூள்களையும் சேர்த்து நன்கு வதக்கி நெய், சாதம் சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள். குழந்தைகளுக்கு இதன் ருசி மிகவும் பிடிக்கும்.

முருங்கைக் கீரை சாதம்



தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், முருங்கை கீரை - அரை கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, உப்பு - தேவையான அளவு, நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

வறுத்து பொடிக்க: உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், பொட்டுக்கடலை - 2 டீஸ்பூன், பச்சரிசி - 2 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, கொப்பரை துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு - 3 பல், காய்ந்த மிளகாய் - 1, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பு இரண்டையும் ஒன்றாகக் கழுவுங்கள். உப்பும், மூன்றே முக்கால் கப் தண்ணீரும் சேர்த்து குக்கரில் வைத்து மூடி, 2 விசில் வந்ததும் தீயைக் குறைத்து 5 நிமிடம் கழித்து இறக்குங்கள். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். பூண்டுப்பல்லை நசுக்கி வையுங்கள். வறுக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களை சிவக்க வறுத்துப் பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய் தாளித்து, பூண்டு சேர்த்து வறுத்து, பிறகு வெங்காயம், சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்கி சாதத்தில் சேருங்கள். அத்துடன் வறுத்துப் பொடித்த பொடியையும், நெய்யையும் சேர்த்து நன்கு கலந்து பரிமாறுங்கள்.

வேர்க்கடலை பொடி சாதம்



தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, வறுத்த வேர்க்கடலை - கால் கப்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

வறுத்து பொடிக்க: உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கொப்பரை துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 5, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பச்சரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்து வையுங்கள். வேர்க்கடலையை தோல் நீக்குங்கள். வறுக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக சிவக்க வறுத்து, அத்துடன் வேர்க்கடலையையும் சேர்த்து பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து சாதத்தில் சேர்த்து, அத்துடன் நெய், வறுத்துப் பொடித்த பொடி சேர்த்து நன்கு கலந்து பரிமாறுங்கள்.

வேர்க்கடலை மணத்துடனும் வித்தியாசமான சுவையுடனும் அசத்தும் இந்த புதுமையான சாதம்.

கத்தரி மசாலா சாதம்



தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், கத்தரிக்காய் - 4, புளி விழுது - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

வறுத்து பொடிக்க: காய்ந்த மிளகாய் - 6, தனியா - 2 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். கத்தரிக்காயை நீளவாக்கில் மெல்லியதாக நறுக்குங்கள். பொடிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை சிவக்க வறுத்து பொடியுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து, கத்தரிக்காய், மஞ்சள்தூள், சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். பொடித்து வைத்திருக்கும் பொடியை அத்துடன் சேர்த்து, கரம் மசாலா, புளி விழுது சேர்த்து நன்கு கிளறி, அத்துடன் சாதம் சேர்த்து நன்கு கலந்து வையுங்கள்.

ஆந்திரா சர்க்கரை பொங்கல்



தேவையானவை: பச்சரிசி அல்லது பாசுமதி அரிசி - ஒரு கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், சர்க்கரை - ஒரு கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன், குங்குமப்பூ - சிட்டிகை, கேசரி கலர் - ஒரு சிட்டிகை.

தாளிக்க: பல்லுபல்லாக நறுக்கிய தேங்காய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், நறுக்கிய முந்திரிப்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், திராட்சை - 8, நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பை தனித்தனியே உதிராக வேகவைத்துக்கொள்ளுங்கள். சர்க்கரையுடன் கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வையுங்கள். அது கொதித்து, சற்று கெட்டியானதும் சாதம், பருப்பு, நெய், ஏலக்காய்தூள், கேசரி கலர், குங்குமப்பூ சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள். நெய்யில், முந்திரி, தேங்காய், திராட்சை வறுத்து சேர்த்துக் கிளறிப் பரிமாறுங்கள். விருந்துகளுக்கும் பண்டிகைகளுக்கும் ஏற்ற சாதம் இது.

காராபாத்



தேவையானவை: சீரகச்சம்பா அரிசி - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 3, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - அரை டீஸ்பூன்,

எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியுடன் 2 கப் தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து குக்கரில் வைத்து, ஒரு விசில் வந்ததும் தீயைக் குறைத்து, 2 நிமிடம் கழித்து இறக்குங்கள். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். நெய்யைக் காயவைத்து கடுகு, சீரகம் தாளித்து, வெங்காயம் சேர்த்து வதக்குங்கள். வெங்காயம் நிறம் மாறி வதங்கியதும் தக்காளி, உப்பு சேர்த்து வதக்குங்கள். தக்காளி, கரைந்து வதங்கியதும் மிளகாய்தூள், கரம் மசாலாதூள், மல்லித்தழை சேர்த்து வதக்குங்கள். பிறகு, வடித்த சாதம், எலுமிச்சம்பழச் சாறு, தேவையானால் சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்.

வெஜ் மசாலா ரைஸ்



தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி - ஒரு கப், காய்கறிகள் (பீன்ஸ், கேரட், பட்டாணி) - அரை கப், டொமேட்டோ சாஸ் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சில்லி சாஸ் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், இஞ்சி-பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 1, மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். காய்கறிகளை உப்பு சேர்த்து வேக வைத்தெடுங்கள். வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து வெங்காயத்தைப் போட்டு சிறிது உப்பு சேர்த்து வதக்கி, மிளகாய்தூள், சாஸ்கள், காய்கறி சேர்த்து, பச்சை வாசனை போக வதக்குங்கள். பிறகு சாதம் சேர்த்து கலந்து சூடாக பரிமாறுங்கள்.

சிம்பிள் வெஜ் ரைஸ்



தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி - ஒரு கப், காய்கறிகள் (பட்டாணி, பொடியாக நறுக்கிய கேரட், பீன்ஸ்) - அரை கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 3, இஞ்சி-பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: பட்டை - ஒரு துண்டு, லவங்கம் - 2, ஏலக்காய் - 2, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து சோம்பு, பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் தாளித்து வெங்காயம், கீறிய மிளகாய், சிறிது உப்பு சேர்த்து வதக்குங்கள். பிறகு இஞ்சி-பூண்டு விழுது சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கி, காய்கறிகள் சேருங்கள். சிறிது உப்பு சேர்த்து, காய் நன்கு வேகும் வரை வதக்கி சாதம், நெய், சிறிது உப்பு சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள்.

கட்டா ரைஸ்



தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி - ஒரு கப், தக்காளி - 3, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், நெய் - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன்.

'கட்டா' செய்ய: கடலைமாவு - அரை கப், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். கட்டா செய்யக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கலந்து, தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து கெட்டியாகப் பிசையுங்கள். பிசைந்த மாவிலிருந்து சிறிது சிறிதாக எடுத்து, கயிறு போல நீளவாக்கில் கனமாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு பாத்திரத்தில் 3 கப் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து, நன்கு கொதிக்கும்போது உருட்டிய கட்டாக்களைப் போட்டு, நடுத்தரத் தீயில் 15 நிமிடம் வேகவிடுங்கள் (20 நிமிடம் கூட வேகவிடலாம்). வெந்ததும் நீரை வடித்துவிட்டு, ஆறவிடுங்கள். ஆறிய கட்டாக்களை, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிவைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

நெய்யைக் காயவைத்து கடுகு, சீரகம் தாளித்து, நறுக்கிய கட்டா துண்டுகளைச் சேருங்கள். 3 நிமிடம் நன்கு வதக்கி, தக்காளி சேருங்கள். அத்துடன் மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள், சீரகத்தூள், உப்பு சேர்த்து வதக்கி, சாதத்தைச் சேர்த்துக் கலந்து பரிமாறவும். ருசியோ ருசி என்பார்கள் சுவைத்தவர்கள்!

குறிப்பு: கட்டாக்களை தண்ணீரில் வேகவிடாமல், எண்ணெயிலும் பொரித்தெடுக்கலாம்.

அப்பள தேங்காய் சாதம்



தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு, அப்பளம் - 4, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

வறுக்க: தேங்காய் துருவல் - அரை கப், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், முந்திரி - 6, காய்ந்த மிளகாய் - 4, தேங்காய் எண்னெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். அப்பளத்தைப் பொரித்துக்கொள்ளுங்கள். தேங்காய் எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேர்த்து சற்றுப் பொன்னிறமாகப் பொரிந்ததும், பொரித்த அப்பளம், வறுத்த தேங்காய் துருவல், கறிவேப்பிலை, சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறுங்கள். அப்பளச் சுவையும் தேங்காய் எண்ணெய் மணமும் சேர்ந்து, வித்தியாசமான சுவை கொடுக்கும்.

ஸ்பெஷல் தயிர் சாதம்



தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், பால் - 6 கப், உப்பு - தேவையான அளவு, பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு, தயிர் - அரை கப்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மோர் மிளகாய் - 5, முந்திரிப்பருப்பு - 8, திராட்சை - 10, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பாலுடன் அரை கப் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து, கழுவிய அரிசி சேர்த்து சிறு தீயில் நன்கு வேகவிடுங்கள். அரிசி நன்கு குழைந்ததும், பெருங்காயம் சேர்த்து கிளறி இறக்கி ஆறவிடுங்கள். ஆறியதும், எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை தாளித்து சேருங்கள். அத்துடன் பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை, உப்பு, தயிர் சேர்த்து நன்கு கலந்து குளிர வைத்து பரிமாறுங்கள். விருப்பப்பட்டால், பொடியாகத் துருவிய கேரட், வெள்ளரி சேர்க்கலாம். மாதுளை முத்துக்களையும் சேர்க்கலாம். கலர்ஃபுல்லாகவும் அதிக ருசியுடனும் இருக்கும்.

குறிப்பு: ஆனால், இந்த முறையில் செய்யும் தயிர்சாதம் 3 மணி நேரத்துக்கு மேல் இருந்தால், புளித்துவிடும்.

அக்கார அடிசில்



தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், வறுத்த பாசிப்பருப்பு - கால் கப், பால் - 8 கப், பொடித்த வெல்லம் - ஒரு கப், கண்டென்ஸ்டு மில்க் - கால் கப், நெய் - கால் கப், சீவிய பாதாம் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய்தூள் - கால் டீஸ்பூன், குங்குமப்பூ - சிறிதளவு.

செய்முறை: பாலை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சுங்கள். அரிசி, பருப்பை ஒன்றாகக் கழுவி, பாலுடன் சேருங்கள். சிறு தீயில் வைத்து, அரிசி, பருப்பு நன்கு வேகும் வரை, பால் வற்றும் வரை கிளறுங்கள். ஒரு பாத்திரத்தில், வெல்லத்தில் கால் கப் தண்ணீர் ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து, கரைந்ததும் வடிகட்டி, சாதத்தில் ஊற்றிக் கிளறுங்கள். அத்துடன் நெய் மற்றும் கண்டென்ஸ்டு மில்க் சேர்த்து, அடிபிடிக்காமல் விடாமல் கிளறுங்கள் (இல்லையெனில், கண்டென்ஸ்டு மில்க் உடனேயே அடிபிடித்துவிடும்). சற்று சேர்ந்தாற்போல வந்ததும், சீவிய பாதாம், ஏலக்காய்தூள் சேர்த்து இறக்குங்கள்.

‘பேக்டு’ ரைஸ்



தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி - ஒரு கப், பட்டாணி, பொடியாக நறுக்கிய கேரட், பீன்ஸ் (மூன்றும் சேர்த்து) - அரை கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி சாறு - அரை கப், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், சீஸ் துருவல் - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

தாளிக்க: பூண்டு - 5 பல், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். காய்கறிகளை உப்பு சேர்த்து வேகவைத்துக் கொள்ளுங்கள். பூண்டு, வெங்காயத்தை தோலுரித்து பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, முதலில் பூண்டு சேர்த்து வதக்கி, பிறகு வெங்காயம், சிறிது உப்பு சேருங்கள். வெங்காயம் நன்கு வதங்கியதும், தக்காளி சாறு, மிளகாய்தூள், சீரகத்தூள், காய் சேர்த்து, பச்சை வாசனை போக கொதித்ததும் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் சீஸ் துருவல், சாதம் சேர்த்து நன்கு கிளறி ஒரு கண்ணாடி கிண்ணத்தில் போட்டு சற்று அழுத்திவிட்டு அதன் மேல் மீதமுள்ள சீஸ்துருவலை பரவினாற் போல தூவி ‘பேக்’ செய்யுங்கள். ஓவன் வசதி இல்லாதவர்கள் ஒரு கடாயில் பாதியளவு மணல் பரப்பி அதன் மீது இந்த சாதம் இருக்கும் பாத்திரத்தை வைத்து முப்பது நிமிடங்கள் கழித்து எடுக்கலாம்.

இனிப்பு எள் சாதம்



தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, பொடித்த வெல்லம் - 2 டீஸ்பூன்.

வறுத்துப் பொடிக்க: எள் - கால் கப், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், தேங்காய்துருவல் - 2 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 6, பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியை சிறிது உப்பு சேர்த்து உதிராக வடியுங்கள். எள்ளைக் கல் இல்லாமல் அரித்து, தண்ணீரை வடித்துவிட்டு, வெறும் வாணலியில் போட்டு நன்கு பொரியும் வரை வறுத்தெடுங்கள். மீண்டும் வாணலியில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, உளுத்தம்பருப்பு, பெருங்காயம், மிளகாய், தேங்காய் எல்லாவற்றையும் வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். வறுத்த எல்லாவற்றையும் வெல்லத்தோடு ஒன்றாகச் சேர்த்துப் பொடியுங்கள். இந்தப் பொடியை சாதத்தில் சேர்த்து, நன்கு கிளறுங்கள். நெய்யில் கடுகு தாளித்துக் கொட்டிப் பரிமாறுங்கள். சுவைக்கு சுவை. ஆரோக்கியத்துக்கு ஆரோக்கியம்!

ஸ்பைசி ஃப்ரைடு ரைஸ்



தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி - ஒரு கப், வெங்காய தாள் - 2 கொத்து, சோயா சாஸ் - ஒரு டீஸ்பூன், சில்லி சாஸ் - ஒரு டீஸ்பூன்.

அரைக்க: காய்ந்த மிளகாய் - 6, பூண்டு - 4 பல், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். வெங்காய தாளில் உள்ள வெங்காயத்தை தனியே எடுத்து பொடியாக நறுக்குங்கள். தாளையும் பொடியாக நறுக்குங்கள். மிளகாயை கொதிக்கும் நீரில் 10 நிமிடம் ஊற வைத்து, உரித்த பூண்டுடன் சேர்த்து நைஸாக அரைத்தெடுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து அரைத்த விழுது சேர்த்து வதக்கி, பிறகு வெங்காயம் சேர்த்து மேலும் 5 நிமிடம் வதக்குங்கள். பின்னர் சாதம், சாஸ்கள், உப்பு, வெங்காய தாள் சேர்த்து நன்கு கிளறி பரிமாறுங்கள்.